



Ciepłe słowa i wsparcie dla osób z problemami odżywiania

**Mity/Prawdy
Zachęta i Wsparcie**

**Napisane przez osoby, które
doświadczyły tego osobiście**

Ciepłe słowa

Witam, dziękuję za zainteresowanie tą ulotką.

Czy stoisz obecnie w obliczu wyzwań związanych z odżywianiem, postrzeganiem samego siebie i swojego ciała?

Ta ulotka została przygotowana przez osoby, które doświadczyły różnych wyzwań związanych z jedzeniem i wyzdrowiały. Chcemy, żebyś wiedział, że nie jesteś sam i że wsparcie jest dostępne.

Słowa zachęty

- Liczysz się i Twoje uczucia są ważne
- Nie jesteś zaburzeniem odżywiania, nadal jesteś sobą
- Jesteś kochany i zawsze będziesz kochany
- Masz wspaniałe cechy, nie zapominaj o nich
- Powrót do zdrowia jest możliwy i istnieje życie po przejściu zaburzeń odżywiania
- Pozostań w kontakcie ze swoją siecią wsparcia
- Sięgnij po pomoc. Zasługujesz na nią.
- Mów do siebie tak, jak do kogoś, kogo kochasz
- Są chwile radości poza zaburzeniem odżywiania
- Każdy dzień jest nowym dniem
- Małe kroki są wciąż postępem
- Bądź dumny z siebie i z tego, jak daleko zaszedłeś.

Zdrowie fizyczne \longleftrightarrow Zdrowie psychiczne

Powszechne jest błędne przekonanie, że zaburzenia odżywiania dotyczą wyglądu fizycznego. Podczas gdy istnieją aspekty fizyczne, takie jak utrata lub przyrost masy ciała, objadanie się i wymioty, nadmierna lub zbyt mała ilość spożywanych posiłków lub zbyt intensywna aktywność fizyczna, zaburzenia odżywiania są chorobą zdrowia psychicznego, wpływającą na myśli i uczucia. Zdrowie fizyczne i psychiczne są ze sobą ściśle powiązane i ważne jest, aby dbać o obie te sfery.

Co może się stać, jeśli poprosisz o pomoc?

Wiemy, że rozmowa na ten temat z pracownikami służby zdrowia może wydawać się przytłaczająca. Chcemy podzielić się kilkoma wskazówkami na temat tego, co może się wydarzyć podczas wizyt.

Zaufaj sobie w gabinecie lekarskim. Możesz mieć wpływ na swoją wizytę. Jeśli lekarz pierwszego kontaktu zasugeruje, że nic Ci nie jest, a ty wiesz, że tak nie jest, nie przyjmuj odmowy, możesz poprosić o wizytę u innego lekarza. Dobrze jest też mieć przy sobie kogoś, kto będzie Cię wspierał.

Specjaliści będą chcieli sprawdzić stan Twojego zdrowia. Muszą oni uzyskać dokładną informację na temat Twojego samopoczucia fizycznego, aby spojrzeć na Ciebie w sposób holistyczny (wszystkie aspekty Twojego całego ja). Niektórzy mogą wykonać badania krwi, EKG (zapis aktywności serca), zmierzyć ciśnienie krwi i zważyć pacjenta. Możesz poprosić o niepodawanie Tobie tych informacji i nie musisz patrzeć podczas wykonywania tych badań.

Możesz zostać skierowany do innych usług i specjalistów, a także trafić na listę oczekujących. Może to oznaczać, że na swojej drodze spotkasz różnych specjalistów, takich jak doradcy lub terapeuci, specjaliści od zaburzeń odżywiania, pracownicy służby zdrowia psychicznego, pracownicy socjalni, asystenci opieki zdrowotnej, pielęgniarki lub psycholog/psychiatry.

Nie daj się zniechęcić, jeśli specjaliści nie rozumieją lub jeśli Twoje doświadczenie nie jest tak pozytywne, jak się spodziewałeś. Czasami porady, które otrzymujesz, mogą nie do końca się sprawdzić. Specjaliści nie zawsze potrafią zrobić to dobrze za pierwszym razem. Nie pozwól, aby to Cię zniechęciło do poproszenia o inne wsparcie.

Mity & Prawdy

Mit: Trzeba mieć niedowagę, żeby mieć zaburzenia odżywiania.

Prawda: Zaburzenia odżywiania dotyczą nie tylko jedzenia i wagi. Zaburzenia odżywiania można mieć bez względu na wagę.

Mit: Zaburzenia odżywiania to wybór

Prawda: Zaburzenia odżywiania to choroba. Powrót do zdrowia jest możliwy.

Mit: Zaburzenia odżywiania dotyczą tylko młodych dziewcząt.

Prawda: Nie istnieje standardowe zaburzenie odżywiania.

Może się to zdarzyć każdemu, niezależnie od wieku, tożsamości płciowej, kultury i zdolności.

BEAT twierdzi, że w Wielkiej Brytanii jest około 1,25 miliona osób, które mają zaburzenia odżywiania

Mit: Coś lub ktoś jest winny

Prawda: Zaburzenia odżywiania zdarzają się z wielu powodów i nie są niczyją winą.

Mit: Będę miał ten problem już na zawsze.

Prawda: Choroba ta może być obecna w Twoim życiu teraz, jednak powrót do zdrowia jest możliwy.

Jak rozpocząć rozmowę

Zanim porozmawiasz z kimś o swoich problemach, pomocne może być spisanie tego, co chcesz powiedzieć.

Z kim porozmawiać

Z kimś, komu możesz zaufać: może to być członek rodziny lub przyjaciel, kolega z pracy, nauczyciel, pielęgniarka ze szkoły, uczelni lub uniwersytetu, pracownicy służby zdrowia, np. lekarz rodzinny, infolinie wsparcia.

Co należy powiedzieć

Nie musisz mówić nic konkretnego, wystarczy, że poinformujesz o tym, że masz problemy. Może to obejmować niektóre z Twoich myśli i uczuć.

To całkiem zrozumiałe, że nie będziesz miał odpowiedzi na pytania, które mogą Ci zostać zadane, możesz sam nie rozumieć sytuacji.

Możesz poprosić tę osobę, aby poszła z Tobą na wizytę i zapewniła Ci wsparcie.

Omów z nią, w jaki sposób może Cię wspierać na co dzień.

Pomocne sprawy, o których warto wiedzieć

Otwarta rozmowa może być trudna.

Ludzie reagują na pewne sprawy w różny sposób. Jeśli nie spotkasz się z reakcją, której oczekiwałeś, nie oznacza to, że nikt Ciebie nie rozumie. Jesteś wart pomocy bez względu na reakcję. Jeśli reakcja nie jest taka, jaką miałeś nadzieję usłyszeć, nie poddawaj się, może po prostu nie jest to odpowiednia osoba w tym momencie. Spróbuj porozmawiać z kimś innym, komu ufasz.

Prowadzenie trudnych rozmów na ten temat może być kłopotliwe, ale jest to pozytywny krok naprzód. Bądź dla siebie miły. To bardzo odważne i pokazuje Twoją siłę. To może być pierwszy krok do wyzdrowienia.

Dbanie o własne samopoczucie

Czy sytuacja staje się zbyt poważna?

Oto kilka rzeczy, które mogą Ci pomóc:

Zdrowe sposoby na odwrócenie uwagi – puzzle, gry, czytanie książek, słuchanie muzyki, medytacja, kąpiel, joga, pilates, tai-chi

Czy jest ktoś, z kim możesz porozmawiać? Spotkaj się z przyjacielem lub członkiem rodziny. Skontaktuj się z kimś, komu ufasz i możesz zwierzyć, nie musi to być rozmowa telefoniczna, możesz rozmawiać o wszystkim.



Angażuj się w sprawy, dzięki którym jesteś lub byłeś

Znajdź to, co działa dla Ciebie – wdzięczność, docenianie małych

Zaczerpnij trochę świeżego powietrza. Poznaj swoje otoczenie - nawiąż kontakt z naturą



Załącz kreatywny - dziennik, album, zapisz, jakie masz powody, aby odzyskać zdrowie, maluj, rysuj, szydełkuj lub dziergaj



Spróbuj zrobić krok do tyłu i zastanowić się nad tym, co się teraz dzieje u Ciebie. Pomocne może okazać się napisanie tego.

Wsparcie w Twojej okolicy

Cambridgeshire and Peterborough Foundation

Trust (CPFT) Eating disorder services— Cambridgeshire & Peterborough Foundation

Fundusz prowadzi lokalnie usługi w zakresie zaburzeń odżywiania. Większość osób będzie przyjmowana jako pacjenci ambulatoryjni, niewielka liczba wymaga pobytu w szpitalu. Aby skorzystać z pomocy w zakresie zaburzeń odżywiania, należy udać się do lekarza pierwszego kontaktu.

Personalised Eating Disorder Support (Indywidualne wsparcie w zakresie zaburzeń odżywiania) - PEDS -

(samoskierowanie) - Ta organizacja charytatywna zapewnia bezpłatną ocenę i wskazówki oraz porady zarówno dla Ciebie, jak i Twoich rodzin/opiekunów, jeśli będzie to wskazane. Następnie jest w stanie zaoferować sesje indywidualne / rodzinne za opłatą. PEDS oferuje indywidualne sesje, które są dostosowane do unikalnych potrzeb każdej osoby. Zapewnia również sesje rodzinne, które obejmują praktyczną pomoc, edukację i wsparcie. W razie potrzeby istnieje możliwość skorzystania z pomocy w domu rodzinnym.



CPSL MIND—CPSL Mind to organizacja

charytatywna zajmująca się zdrowiem psychicznym, która promuje pozytywne samopoczucie wśród członków naszej społeczności i wspiera ludzi

na ich drodze do wyzdrowienia z szerokiego spektrum problemów związanych ze zdrowiem psychicznym. Oferuje wsparcie online, inicjatywy społeczne łączące ludzi, porady, Terapię Poznawczo-Behawioralną, grupy wsparcia, usługi okołoporodowe oraz możliwości udziału w szkoleniach, wolontariacie, kampaniach i zbiórkach pieniędzy.



Centre 33— istnieje, aby pomóc każdej młodej osobie w

Cambridgeshire w wykorzystaniu jej potencjału i przezwyciężeniu problemów poprzez szereg bezpłatnych i poufnych usług - w tym w zakresie mieszkalnictwa, zdrowia seksualnego, problemów rodzinnych i zastraszania.



*z zastrzeżeniem zmian

Zasoby

Książki: Autorzy książek z zakresu przeżytych doświadczeń i opieki: Hope Virgo, Emma Scrivener, Jenny Langley i Tina McGuff. Głównie książki dla opiekunów: Janet Treasure books

[BEAT zaproponował książki](#)

Aplikacje: [Headspace](#), [Rise up +](#), [Recover](#), [Recovery Record](#), [Calm](#), [Reasons2](#), [Dare](#) i [inne](#)

Strona internetowa: [Beat](#) - grupy wsparcia, tablica komunikatów, itp.

[Keep Your Head](#)

[The Blurt Foundation](#)

[Mind](#)

[How Are You Peterborough](#)

[Male Voice ED](#)

Linie telefoniczne: [Lifeline](#)
11.00-23.00 codziennie 0808 808 2121.

[Samaritans](#)- 24 godziny na dobę, 365 dni w roku. Bezpłatna linia 116 123

[NHS First Response Service](#). W kryzysie zdrowia psychicznego? Zadzwoń pod numer NHS 111, opcja 2

Beat (Dorośli): Zadzwoń po wsparcie w zakresie zaburzeń odżywiania - 0808 801 0677

Beat (Infolinia dla studentów):
0808 801 0811

Beat (osoby poniżej 18 roku życia): 0808 801 0711

Twoja przychodnia lekarska

Jeśli osoba, z którą rozmawiasz na ten temat potrzebuje wsparcia, dostępna [jest](#) ulotka dla opiekunów i osób bliskich.